



POLLO CON CALABACINES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/4 unidad mediana de limón, crudo [46 g]
- 160 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta el calabacín en rodajas, no muy gruesas.
- 2º Corta en láminas la cebolla y la pechuga de pollo en tiras de tamaño medio.
- 3º En una sartén, echa un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, cocina la cebolla un par de minutos. A continuación, vierte las rodajas de calabacín y un poco de sal. También, ralla un poco la cáscara de limón y viértela en la sartén (con dos pizcas te basta). Saltea todo a fuego medio, 5-7 minutos.
- 4º En otra sartén, con un poquito de aceite, cocina el pollo que previamente has cortado en tiras. Échale una pizca de sal y dos cucharadas de zumo de limón.
- 5º Cuando veas que el pollo ya está cocinado, viértelo en la sartén de los calabacines y, con suavidad, integra todos los ingredientes. Sírvelo en tu plato y coloca, a modo de decoración, alguna rodaja de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [355 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	38 g	75 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	30 mg	105 mg	4 %